1주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 현대인의 외로움 ● 사회적 존재로서의 인간 ● 인간관계라는 삶의 과제**

**● 현대사회의 특성과 인간의 심리적 외로움을 연결하여 설명할 수 있다.  
● 인간이 사회적 존재일 수밖에 없는 이유를 설명할 수 있다.  
● 우리의 삶에서 인간관계가 중요한 이유를 제시할 수 있다.**

**1. 현대인의 외로움**  
● 현대인은 외롭고 고독함  
● 현대 사회의 구조적 문제와 결합하여 심리적 고통을 일으킬 수 있음  
**2. 사회적 존재로서의 인간**  
● 인간이 인간관계가 중요한 사회적 존재인 이유  
- 선천적인 생물학적 조건에서부터 비롯됨  
**3. 인간관계라는 삶의 과제**  
● 인간관계는 사람 간의 상호작용으로 행복과 불행의 근원으로 작용함  
● 인간관계에 대한 깊은 관심, 훈련과 노력을 통해 향상 됨

2교시 학습 키워드 - **● 인간관계의 분류 ● 발달주기에 따른 인간관계 ● 의미있는 타인**

**● 인간관계에 대한 주요한 분류방식을 제시할 수 있다.  
● 발달단계에 따른 인간관계의 변화를 설명할 수 있다.  
● 삶에서 의미있는 타인의 영향력을 분석할 수 있다.  
1. 인간관계의 분류**  
● 행복과 불행을 함께 나누는 공유적 인간관계에도 호혜성 원칙과 형평성의 원칙을 따르는 교환적 관계의 규칙을 적용하려고 하기에 외로움이 생김  
**2. 발달주기에 따른 인간관계**  
● 생애 주기에 따라 다양한 사람과 다양한 인간관계를 맺으면 살아가는데, 각 단계마다 형성하게 되는 인간관계의 내용과 질이 개인의 행복과 불행을 결정  
**3. 의미 있는 타인**  
● 의미 있는 타인은 나를 지원하고 인정하며 함께 있으면 편안하고 재미있는 사람, 또는 나의 잠재력을 성장시키고 실현하도록 돕는 사람  
● 부정적인 의미에서도 의미 있는 타인이 있음

2주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 인생의 동반자 ● 조해리의 마음의 창 ● 성격과 인간관계 개인차**

**● 행복한 삶을 위해 4가지 인생의 동반자를 설명할 수 있다.  
● 조해리의 마음의 창을 통해 나 자신을 탐색할 수 있다.  
● 성격이 인간관계에 미치는 영향을 말할 수 있다.  
1. 인생의 동반자**  
● 인간관계를 4가지 영역인 가족 동반자, 사회적 동반자, 낭만적 동반자, 직업적 동반자로 나눌 수 있음  
● 4가지 영역 중 어느 한 영역의 인간관계가 결핍되어 있거나 불만족스러울 때, 인간은 외로움을 느낌  
**2. 조해리의 마음의 창**  
● 조해리의 마음의 창은 자기공개와 피드백의 측면에서 인간관계를 진단해 보는 방법으로 개방형, 주장형, 신중형, 고립형으로 인간관계 유형을 나눔  
**3. 성격과 인간관계 개인차**  
● 성격 5요인 이론은 성격이 외향성, 신경과민성, 개방성, 우호성, 성실성이라는 5개의 요인으로 구성  
● 모든 성격 특질은 강점과 약점의 양면성을 지니고 있기에, 자신의 성격 특성에 적합하고 자신의 성격적 강점을 발휘할 수 있는 사회적 상황과 직업을 선택하는 것이 바람직함

2교시 학습 키워드 - **● 부적응의 기준 ● 부적응적 인간관계 유형**

**● 적응적 인간관계와 부적응적 인간관계를 구분하는 기준을 말할 수 있다.  
● 부적응적 인간관계의 다양한 유형을 제시할 수 있다.**

**1. 인간관계 부적응의 기준**  
● 인간관계 속에서 느끼는 주관적인 불편감  
● 인간관계의 역기능  
● 사회문화적 규범의 일탈  
-> 부적응으로 인해 인간사회에서 갈등과 불행이 일어남  
**2. 부적응적 인간관계의 유형**  
● 인간관계 회피형  
- 경시형  
- 불안형  
● 인간관계 피상형  
- 실리형  
- 유희영  
● 인간관계 미숙형  
- 소외형  
- 반목형  
● 인간관계 탐닉형  
- 의존형  
- 지배형  
-> 인간은 누구나 부정적인 인간관계를 경험할 수 있으며, 이러한 인간관계의 부적응은 노력을 통해 개선될 수 있음

3주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 성격장애 ● A군 성격장애 ● B군 성격장애 ● C군 성격장애**

**● 성격장애의 의미가 무엇인지 설명할 수 있다.  
● A군 성격장애의 하위 영역과 각 특징을 설명할 수 있다.  
● B군 성격장애의 하위 영역과 각 특징을 설명할 수 있다.  
● C군 성격장애의 하위 영역과 각 특징을 설명할 수 있다.**

**1. 성격장애**  
● 성격장애  
- 성격 특성이 극단적이어서 사회적 적응에 심각한 문제를 나타내는 것임  
● 성격장애를 지닌 사람들은 극단적인 사고방식, 정서반응, 충동 조절, 대인관계 패턴이 일반적인 사회/문화적 기대를 벗어남  
**2. A군 성격장애**  
● 사회적 고립과 기이한 행동을 특징적으로 나타내는 성격적 문제를 보임  
● 분열형, 분열성, 편집성 성격장애로 구분됨  
**3. B군 성격장애**  
● 강렬한 감정과 드라마틱 행동을 특징적으로 나타내는 성격 문제임  
● 경계선, 자기애성, 연극성, 반사회성 성격장애가 이에 속함  
**4. C군 성격장애**  
● 대인관계에서 불안과 두려움을 많이 느끼며 다른 사람을 지나치게 의식하는 조심스러운 행동패턴을 보임  
● 회피성, 의존성, 강박성 성격장애가 하위 유형임

2교시 학습 키워드 - **● 우울증 ● 사회불안장애 ● 알코올장애 ● 인터넷 게임장애 ● 은둔형 외톨이 증후군 ● 신체증상장애 ● 섭식장애**

**● 우울증의 핵심증상을 설명할 수 있다.  
● 사회불안장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 알코올 장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 인터넷 게임장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 은둔형 외톨이 증후군의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 신체증상장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 섭식장애의 주요증상을 설명할 수 있다.**

**1. 우울증**

● 우울한 기분과 즐거움, 흥미 감소가 가장 주요한 증상

**2. 사회불안장애**

● 사회적 상황에 대한 공포가 과도하고 비합리적이라는 것을 알지만, 그 두려움을 떨쳐 버릴 수 없어서 정상적인 사회생활 영위에 어려움을 겪음

**3. 알코올 장애**

● 과도한 알코올 남용으로 인해 대인관계, 사회생활에서 어려움이 생기고 부적응을 나타냄

**4. 인터넷 게임장애**

● 과도한 인터넷 게임 몰두로 금단증상이 생겨서 학업, 직업, 대인관계 등에 현저한 부적응을 나타냄

**5. 은둔형 외톨이 증후군**

● 스스로 왕따를 자처함

● 대화를 거부하고 일상생활의 대부분을 방안에서 텔레비전이나 인터넷 등을 하며 보내기에 사회와 격리되어서 현실과 사이버세계를 혼동하는 등의 부적응을 나타냄

**6. 신체증상장애**

● 의학적인 이상 소견이 없는데도 끊임없이 신체적 이상을 호소함

● 인간관계의 갈등으로 인한 심리적 문제를 부인하고 신체적 증상에 집착함

**7. 섭식장애**

● 식사행동에 심각한 문제를 나타내는 것임

● 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증으로 구분됨

4주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 대인동기란 ● 여러 가지 대인동기 ● 대인동기의 개인차**

**● 대인동기의 의미와 기능을 말할 수 있다.  
● 인간관계를 맺도록 촉진하는 다양한 대인동기를 제시할 수 있다.  
● 대인동기의 개인차가 발생하는 이유를 설명할 수 있다.  
1. 대인 동기란**

● 대인동기

- 인간관계를 지향하게 하고 사회적 행동을 유발하는 동기

● 목표지향적 행동을 지속하고 조절하는 기능을 담당함

**2. 여러 가지 대인동기**

● 인간은 사회적 동물이기에, 다양한 동기들이 사회적 행동을 유발함

● 생물학적 동기, 의존 동기, 친화 동기, 지배 동기, 성적 동기, 공격 동기, 자기존중감과 자기정체성의 동기 등이 다른 사람과 관계를 맺고자 하는 동기로 작용함

● 여러 대인 동기 중 어떤 대인 동기가 작용하는지에 따라 대인관계의 양상이 달라질 수 있음

**3. 동기의 개인차 요인**

● 동기의 개인차를 유발하는 주요한 요인

- 선천적요인

- 욕구 충족의 경험

- 부모와의 애착경험

- 목표추구 방식에서의 차이

● 부모와의 애착 경험은 추후 성인이 되어서 인간관계를 형성하는 방식의 밑거름이 됨

2교시 학습 키워드 - **● 대인신념이란 ● 인간관계에 대한 신념 ● 자신에 대한 신념 ● 타인에 대한 신념**

**● 대인신념의 의미와 기능을 말할 수 있다  
● 인간관계에 영향을 미치는 대인신념의 주요한 내용을 설명할 수 있다.  
● 자기개념이 인간관계에 미치는 영향을 설명할 수 있다.  
● 타인에 대한 신념이 인간관계에 미치는 영향을 설명할 수 있다.**

**1. 대인신념이란**  
● 지속적으로 지니는 안정된 사고 내용으로 수많은 경험내용을 체계적으로 추상화하여 마음 깊숙이 지속적으로 지니는 심층적이고 안정된 것임  
● 새로운 인간관계 상황에 대한 기대와 예측의 근거가 되며, 자신의 새로운 경험의 의미를 해석하고 평가하는 근거가 됨  
**2. 인간관계에 대한 신념**  
● 매우 다양한 영역과 주제에 대한 믿음으로 구성되어 있음  
● 인간관계의 중요 여부에 대한 신념, 중요시 하는 인간관계의 영역, 이상적 인간관계에 대한 신념, 친밀한 인간관계를 맺는 방법에 대한 신념이 개인마다 다름  
**3. 자기에 대한 신념**  
● 자기 자신에 대한 신념 체계임  
● 자기개념은 자기에 대한 지적인 인식과 평가내용으로 구성됨  
● 인간관계 중요한 영향을 미침  
● 자기존중감의 기초가 되며 대인행동에 영향을 미침  
**4. 타인에 대한 신념**  
● 타인에 대한 심리표상(타인표상)은 대인행동에 영향을 미침  
● 일상생활에서 만나게 되는 특정한 타인에 대한 신념, 특정한 집단에 대한 신념, 인간 일반에 대한 신념으로 구분함

5주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 자기개념과 타인개념의 관계  
● 부적응적 대인동기  
● 부적응적 대인신념

● 자기개념과 타인개념간의 역동적 관계를 설명할 수 있다.  
● 부적응적인 인간관계를 초래하는 대인동기의 특성을 제시할 수 있다.  
● 부적응적인 인간관계를 초래하는 대인신념의 특성을 제시할 수 있다.

1. 자기개념과 타인개념의 관계

● 자신과 타인에 대한 신념은 서로 밀접한 관계를 지니며 대인행동에 영향을 미침

● 대인행동은 자신의 능력에 대한 신념과 타인의 호의성에 대한 신념으로 설명할 수 있음

● 대인행동 양상

-자기 능력의 강약에 대한 신념과 타인의 호의성

-적대성에 대한 신념의 조합을 통해 설명할 수 있음

-확신형

-의존형

-수용/반항형

-무기력형

2. 부적응적인 대인동기

● 부적응적인 인간관계는 대인동기의 특성으로 인해 유발될 수 있음

● 부적응적인 인간관계가 나타나는 경우

-특정한 대인동기가 지나치게 강하거나 약한 경우

-대인동기가 주어진 상황과 역할에 부적절하거나 현실에서 충족되기 어려운 경우

-여러 가지 대인동기가 균형을 이루지 못하는 경우

● 부적응적인 대인동기는 자각과 조절의 의식적인 노력을 통해서 개선될 수 있음

3. 부적응적인 대인신념

● 부적응적인 인간관계는 대인신념의 특성으로 인해 유발될 수 있음

● 부적응적인 대인관계가 유발되는 경우

-대인신념이 지나치게 부정적인 경우

-사실과 다른 왜곡된 대인신념을 지니는 경우

-대인신념이 융통성이 없이 경직되고 완고한 경우

● 부적응적 대인신념을 변화시키기 위한 노력

-대인관계 문제를 야기하는 대인신념을 탐색하여 자각함

-그러한 신념의 타당성을 평가함

-유연하고 적응적인 신념으로 대체함

2교시 학습 키워드 - ● 대인기술의 개념  
● 비언어적 대인기술  
● 언어적 대인기술

● 대인기술의 일반적인 정의와 그 관련 속성을 말할 수 있다.  
● 비언어적 대인기술의 주요 내용을 설명할 수 있다.  
● 언어적 대인기술들의 여러 유형을 살펴보고 그 주요한 특징을 설명할 수 있다.

1. 대인기술의 개념

● 대인기술

-인간관계를 성공적으로 이끌어 갈 수 있는 사교적 능력임

-자신이 추구하는 대인관계 목표를 달성하기 위해 구사할 수 있는 언어적, 비언어적 능력을 의미함

-사회적 기술이라고 명하기도 함

● 대인기술은 후천적인 학습을 통해 획득됨

● 대인기술의 적절성은 행위자, 상대방, 상황의 특성에 의해 결정됨

2. 비언어적 대인기술

● 개인의 의사와 감정을 표현하는 비언어적인 행동을 의미함

● 인간관계에서 활용할 수 있는 주요한 비언어적 기술

- 몸의 움직임: 얼굴표정, 눈 맞춤, 몸의 동작과 자세

- 신체적 접촉: 악수, 어루만짐, 팔짱 낌, 포옹, 키스

- 외모의 치장: 머리모양, 옷차림새, 화장, 향수

- 공간행동: 장소 선택, 좌석 배치

- 부언어: 말의 강약, 완급, 음색

3. 언어적 대인기술

● 언어는 개인의 내면 상태와 의도를 전달하는 가장 효과적이고 강력한 의사소통 수단임

● 언어적 대인기술

-언어를 통해서 자신의 의사와 감정을 표현하고 전달하는 능력을 의미함

● 대표적인 언어적 대인기술로

-경청

-질문

-반영과 공감

-설명

-강화

-자기공개

-자기주장

-농담 등

6주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 대인지각과 대인사고  
● 대인지각과 인상형성

● 대인지각과 대인사고의 의미를 설명할 수 있다.  
● 인상형성의 단서와 과정을 설명할 수 있다.

1. 대인지각과 대인사고  
● 대인지각 및 대인사고  
- 대인관계 상황에 돌입하여 개인이 내면적으로 경험하게 되는 인지적 활동의 일부분임  
- 대인지각은 초보적 수준의 인식과정임  
- 대인사고는 보다 고등한 수준의 인식과정임  
● 암묵적 성격이론  
- 사람마다 자기 나름대로 인간의 성격특성에 대해 구성한 이론체계임  
- 이것을 융통성 없이 적용하게 되면 고정관념이 됨  
2. 대인지각과 인상형성  
● 일반적으로 인상형성에서 핵심특성, 나쁜 평, 첫 인상을 중시하는 경향이 있음

2교시 학습 키워드 - ● 귀인: 의미추론 과정  
● 귀인의 3차원 입체이론

● 대인행동의 귀인이 대인감정에 미치는 영향을 설명할 수 있다.  
● 귀인에 미치는 요인을 제시할 수 있다.

1. 귀인: 의미추론 과정

● 대인행동의 귀인 방향에 따른 관점

- 성향 - 상황

- 안정 - 불안정

- 전반적 - 특수

● 우울유발적 귀인

- 부정적 사건에 대해서는 ‘내부적, 안정적, 전반적’ 귀인을 하고, 긍정적 생활사건에 대해서는 ‘외부적, 불안정, 특수적’ 귀인을 하는 경향성

2. 귀인의 3차원 입체이론

● 일반성, 독특성, 일관성이라는 3가지 변인을 함께 고려하여 사회적 상황을 이해하려고 하면 그 사건에 대한 타당한 이유와 원인을 추론해 볼 수 있음

● 그러나 충분한 정보 없이 특정한 요인에 잘못 귀인하게 되면, 타인의 의도를 오해하게 되고 그 결과 대인관계에 문제가 초래될 수 있음

7주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 의미추론의 오류  
● 의미평가 과정  
● 대처결정 과정

● 의미추론에서 일어나는 오류를 제시할 수 있다.  
● 의미평가 과정을 설명할 수 있다.  
● 대처결정 과정을 설명할 수 있다.

1. 의미추론의 오류

● 의미추론 과정에서 사건의 의미를 부정적으로 왜곡하는 인지적 오류를 이해함으로써 대인관계 사건을 왜곡하거나 과장하게 되는 인지과정을 관찰 · 수정할 수 있음

● 대인사고는 대인지각에 비해 보다 상위수준의 인지과정임

-의미추론

-의미평가

-대처결정

2. 의미평가 과정

● 의미추론을 통해 파악된 의미의 긍정성과 부정성을 평가하는 과정으로서 가치판단 혹은 선택판단이 개입됨

3. 대처결정 과정

● 상황에 대처하기 위해서 자신이 동원할 수 있는 대처자원을 나열하여 구체적 방안의 장단점과 그 결과를 평가함

● 그 다음 가장 효율적이라고 판단되는 구체적 방안을 선택하게 됨

-문제초점적 대처 방식

-정서초점적 대처방식

2교시 학습 키워드 - ● 감정  
● 대인감정과 대인행동  
● 긍정적/부정적 대인감정과 대인행동

● 감정을 체험하는 심리적 과정을 설명할 수 있다.  
● 대인관계에서 경험하는 대인감정과 대인행동의 관계를 설명할 수 있다.  
● 긍정적/부정적인 대인감정에 대한 적절한 대처행동을 제시할 수 있다.

1. 감정

● 감정의 구성

-생리적 반응

-정서적 체험

-행동준비성

● Russell의 감정의 차원

-유쾌 - 불쾌 차원 : 심리적 차원

-흥분 - 이완 차원 : 생리적 차원

2. 대인감정과 대인행동

● 대인감정

- 인간관계의 만족도를 결정하는 가장 중요한 심리적 요인임

- 인간관계의 지속 여부에 강력한 영향을 미침

- 라자루스의 감정이론에 의하면 일차적 평가에 의해 감정이 유발됨

● 대인행동

- 인간관계 상황에서 타인에게 표출하는 행동적 반응으로서 대인감정과 밀접하게 연결되어 있음

- 라자루스의 감정이론에 의하면 이차적 평가에 의해 대인행동이 선택됨

3. 긍정적/부정적 대인감정과 대인행동

● 긍정적 대인감정과 대인행동

-대인관계에서 경험하는 긍정적 대인감정은 매우 다양함

-애정은 호감을 느끼거나 좋아하는 사람에 대한 우호적인 긍정적 감정으로서 사랑의 마음을 의미함

-기쁨과 환희는 긍정적인 사건이나 변화로 인해 느끼는 흥분된 즐거운 감정임

-자기가치감은 자신을 가치 있는 소중한 존재로 느끼는 긍정적 감정임

● 부정적 대인감정과 대인행동

-대인관계에서 경험하는 부정적인 대인감정 역시 매우 다양함

-분노는 대인관계를 파괴하는 대표적인 부정적 감정으로서 상대방의 비난이나 공격에 대한 반응적 감정임

-불안은 대인관계에서 가장 흔히 경험되는 부정적 감정임

-불안은 개인의 가치나 인격이 손상될 위험이 존재하는 상황에서 경험되며 대부분의 경우 회피적 행동으로 표출됨